

MARLEY SPOON



Rappe harissa-groentestoof met sinaasappelcouscous



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Harissa is een smaakvolle Midden-Oosterse pasta van geroosterde pepers en een reuzenvariëteit aan specerijen. Wij gebruiken vandaag een gedroogde variant van deze specerijenpasta; die geeft de hartige stoof met paprika, bloemkool en wortel een fijne kruidige toets. Voor net dat beetje extra, roer je wat geraspte sinaasappelschil door de couscous en top je het af met geroosterde pijnboompitten. Dat smaakt naar méér!

Wat je van ons krijgt

- 9
- 1
-

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- waterkoker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

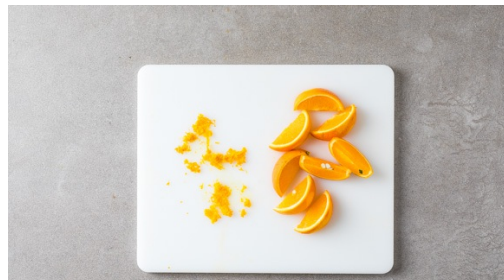
Voedingswaarde per portie

calorieën 610kcal, vet 13.4g, koolhydraten 88.4g, eiwit 25.6g



1. Kruiden snijden

Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Pluk de **koriander- en peterselieblaadjes** en hak ze samen fijn. Hak de **steeltjes** ook fijn, maar houd gescheiden van de **gehakte blaadjes**.



4. Sinaasappel snijden

Rasp de **schil** van de **sinaasappel** fijn. Zorg dat je alleen de oranje schil fijn raspt en stopt zodra je bij het wit komt; dit is namelijk erg bitter. Snijd de **sinaasappel** dan in partjes.



2. Harissastof starten

Verhit 1el olijfolie in een grote stoofpan of wok op middelhoog vuur. Roerbak de **verse groentemix** en **kruidensteeltjes** 1min. Giet intussen de **bonen** af en voeg ze met de **harissa** en 300ml water aan de pan toe. Verkruiemel het **bouillonblokje** erboven, breng aan de kook en kook de groenten in 10-15min gaar. Voeg meer water toe als de **stof** te droog wordt.



5. Pijnboompitten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboompitten** in 1-2min goudbruin en geurig. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden dus schud de pan af en toe of roer de **pitten** door. Neem ze uit de pan en zet apart.



3. Couscous garen

Doe intussen de **couscous** met 0,5tl zout in een hittebestendige kom en overgiet met het zojuist gekookte water. Dek af en laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork luchtig.



6. Stof afmaken

Voeg de **honing** en **gehakte kruidenblaadjes** aan de **stof** toe en laat nog 1-2min doorkoken. Proef en breng op smaak met peper en evt. zout. Roer **1-2tl sinaasappelrasp** door de **couscous**. Serveer de **stof** met de **couscous** en bestrooi met de **pijnboompitten**. Geef de **sinaasappelpartjes** erbij om over de **stof** uit te knippen.